

Le Chemin de la Nature



ORTIE

La **grande ortie** (*Urtica dioica* L.) fait partie de la famille des **Urticaceae**.

Sachez qu'on peut tout utiliser dans cette belle plante : les racines, les tiges, les feuilles et les graines.

L'ortie dioïque est une plante **urticante**. C'est une plante **dioïque*** herbacée vivace*, mesurant de 1,5 à 2 m, qui pousse en parterres et possède deux modes de reproduction : végétative* et sexuée*.

- La **tige** est carrée et velue.
- Les **feuilles** sont opposées*, cordiformes*, dentées* et au pétiole stipulé*.
- Les **racines** sont de deux types : en rhizomes* et pivotantes*.



L'ortie (*Urtica dioica* L.) pousse en parterres.



Feuilles cordiformes et poilues et tige carrée de l'ortie dioïque (*Urtica dioica* L.).



CUISINE

En cuisine, on récolte les **jeunes pousses printanières et automnales** ou les **6 dernières feuilles** (qui sont les plus tendres).

L'ortie se prépare de multiples façons, crue ou cuite. Elle entre dans la composition de très nombreuses recettes tel que le pesto, les quiches, les salades, les soupes, les jus etc...

Elle est l'une des plantes sauvages les plus consommées ce qui est une très bonne chose puisqu'elle est très nutritive. En effet, elle est très riche en protéines (8 g pour 100 g de feuilles fraîches et jusqu'à 40 g pour 100 g de feuilles sèches). Le taux change en fonction du mois de l'année considéré : il atteindrait sa valeur maximale en avril et diminuerait jusqu'à atteindre 20 g pour 100 g en décembre avant d'augmenter à nouveau en janvier. L'ortie contient des protéines "complètes", c'est-à-dire constituées de tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Concernant les **feuilles fraîches**, leur teneur est importante en provitamine A (5 mg pour 100 g soit 6 fois les AJR*), en vitamine C (238 mg pour 100 g soit 3 à 4 fois les AJR*) et en vitamine E (4,4 mg pour 100 g soit 100% des AJR*). Elles sont également très riches en minéraux et oligo-éléments comme le fer (8 mg pour 100 g soit 60% des AJR*), le calcium (630 mg pour 100 g soit 80% des AJR*), le potassium (410 mg pour 100 g soit 20% des AJR*) et le magnésium (71 mg pour 100 g soit 20% des AJR*)... Cette composition leur confère des propriétés reminéralisantes, anti-anémiantes et anti-fatigue.

Dans les **feuilles sèches**, le taux de minéraux varie également en fonction de la période, de l'exposition et du sol mais reste compris autour des proportions indiquées pour les feuilles fraîches.

Tartinade d'ortie

Ingrédients

40 g de pousses d'orties crues lavées, 60 g de graines torrifiées (amandes, graines de tournesol, noisettes, pignons...), 1 gousse d'ail, 30 g de sauce soja, 1 yaourt nature (soja ou lait), une pointe de sucre, jus de citron.

Préparation

Avec des gants, cueillir de préférence les sommités (4 à 6 dernières feuilles) ou les jeunes pousses printanières ou automnales. Les laver soigneusement. Hacher très finement, rajouter les autres ingrédients et écraser au mortier. Ajuster selon votre goût. Déguster sur du pain.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

> Parties de la plante utilisées : sommités fleuries et racines

Il n'y aurait pas assez de place ici pour décrire toutes les qualités de cette plante. En effet, ses propriétés sont riches et multiples .

- Les **feuilles** sont utilisées comme anti-inflammatoires* et diurétiques* notamment pour les divers problèmes cartilagineux tels que les rhumatismes*, la goutte* ou l'arthrose* mais aussi pour prévenir les lithiases* rénales. Les feuilles sont également considérées comme immunomodulatrices* et peuvent être utilisées en cas de rhinites allergiques.
- La **racine** est indiquée en cas d'adénome* bénin de la prostate pour améliorer les troubles de la miction*.

Les orties sont reconnues dans leur usage traditionnel pour de nombreux autres maux en externe comme en interne, tels que la chute de cheveux, l'acné, l'eczéma, les diarrhées ou les saignements.

REMÈDES

> Séchage des feuilles

Vous pouvez faire sécher votre récolte de feuilles d'ortie, à l'abri du soleil, dans un endroit sec et aéré. Mais la température idéale de séchage des feuilles (autour de 40°C) ne pourra être atteinte qu'avec un four (à chaleur tournante, légèrement entrouvert), un déshydrateur ou à côté d'un radiateur.

Vous pouvez ensuite les conserver dans un sachet en papier kraft.

> Infusion des feuilles



Préparation

Peser 1,5 g de feuilles séchées et découpées. Les déposer au fond d'une casserole, couvrir de 150 mL d'eau et laisser monter doucement en température jusqu'à atteindre 85°C-90°C. Prendre soin de ne pas faire bouillir l'eau : pour cela utiliser un thermomètre à sonde ou apprendre à repérer lorsque de toutes petites bulles se forment, on est alors à la bonne température. Couper le feu et laisser infuser les feuilles pendant 10 à 20 mn pour qu'un maximum de minéraux soient extraits.

Utilisation

Pour un adulte, boire une tasse plusieurs fois dans la journée dans la limite de 8 à 12 g de plante par jour, en cas de rhinite allergique ou de troubles articulaires douloureux.



> Alcoolature de racines



Préparation

Prélever les racines du début de l'automne à la fin de l'hiver. Les laver à grande eau pour enlever les résidus de terre. Préparer une alcoolature à partir de 50 g de racines fraîches d'ortie (finement tronçonnées en morceaux de 0,5 à 1 cm) pour 100 mL d'alcool à 45% vol. Laisser macérer à l'abri de la lumière pendant au minimum 3 semaines dans un contenant hermétiquement fermé (privilégier le verre) en agitant tous les 2-3 jours. Filtrer et conditionner en flacon compte-gouttes en verre ambré. Stocker dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Utilisation

Pour un adulte, consommer 20 à 30 gouttes 3 fois par jour diluées dans un peu d'eau ou de jus de fruit dans le cas de troubles de la miction* d'origine prostatique (hypertrophie* bénigne de la prostate). Dans ce cas, la consultation préalable d'un médecin est importante afin d'écarter un trouble prostatique d'origine cancéreuse.

CONTRE-INDICATIONS

- > En cas d'hypersensibilité à l'ortie.
- > À proscrire en cas d'œdème* faisant suite à une insuffisance cardiaque* ou rénale*.
- > À utiliser avec précaution en cas de prises d'anticoagulants* à cause de sa richesse en vitamine K.
- > En cas d'utilisation pour les troubles de la prostate, consulter un médecin pour écarter tout risque de nature cancéreuse qui devra faire l'objet d'une prise en charge médicale.

GLOSSAIRE

Adénome – Tumeur bénigne se développant au niveau d'une glande.

AJR – Apports Journaliers Recommandés.

Anti-anémiantes – Qui lutte contre l'anémie (diminution anormale du taux d'hémoglobine dans le sang dont la cause la plus fréquente est une carence en fer).

Anti-inflammatoire – qui calme l'inflammation.

Anticoagulant – Qui empêche la coagulation du sang et a donc une action fluidifiante de celui-ci et induit un risque hémorragique.

Arthrose – Atteinte chronique et douloureuse des articulations avec destruction petit à petit du cartilage.

Cordiforme – En forme de coeur.

Denté – Bordé de dents, c'est-à-dire de petites échancrures triangulaires égales ou inégales.

Dioïque – Les fleurs mâles et femelles sont sur des pieds différents.

Diurétique – Qui stimule la production d'urines.

Goutte – Maladie métabolique liée à une accumulation d'acide urique (hyperuricémie), par excès de production ou défaut d'élimination. Les cristaux d'urate de sodium précipitent et s'accumulent à différents



endroits (articulation, reins, peau) provoquant des manifestations caractéristiques. Elle peut présenter deux aspects : aigu (inflammatoire) ou chronique (métabolique).

Hypertrophie – Augmentation anormale du volume d'un tissu, d'un organe ou d'une partie du corps.

Immunomodulateur – Qui module l'activité du système immunitaire, soit en l'affaiblissant, soit en le stimulant.

Insuffisance cardiaque – Incapacité du cœur à fournir un débit adapté aux besoins en oxygène des différents organes de l'organisme. Cette pathologie peut se compliquer par des troubles du rythme cardiaque ou même la mort.

Insuffisance rénale – Pathologie grave des reins qui est responsable de la dégradation progressive et définitive de leur capacité à trier les déchets du sang.

Lithiase – Maladie caractérisée par la présence de calculs (concrétions solides qui se forment par précipitation de certains composants (calcium, cholestérol, bilirubine)) dans un organe ou dans son canal excréteur. Peut, par exemple, toucher le système urinaire, la vésicule biliaire ou les glandes salivaires.

Miction – Action d'évacuer l'urine par les voies naturelles.

Monoïque – Les fleurs mâles et femelles sont sur le même pied.

Œdème – Accumulation anormale de liquide provenant du sang dans les espaces intercellulaires des tissus ou des organes, entraînant un gonflement.

Opposées – Se dit de deux organes (souvent des feuilles) qui s'insèrent à un même niveau en se faisant face.

Racine pivotante – Racine principale, bien plus développée que les radicelles et s'enfonçant verticalement dans le sol. Elle assure à elle seule l'ancrage de la plante et peut aussi jouer le rôle de réserves. On parle aussi de racine pivot.

Reproduction végétative – Appelée aussi multiplication végétative. C'est un mode de reproduction, extrêmement fréquent chez de nombreux végétaux, qui ne fait pas intervenir de phénomène sexuel (fleur et fécondation entre un gamète mâle et un gamète femelle). Il peut impliquer des stolons, des rhizomes, des tubercules ou des bulbilles.

Reproduction sexuée – C'est un mode de reproduction qui fait intervenir un phénomène sexuel (fleur et fécondation entre un gamète mâle et un gamète femelle donnant une graine).

Rhizome – Tige souterraine vivace, généralement à peu près horizontale, émettant chaque année des racines adventives et des tiges aériennes et dont les feuilles sont réduites à des écailles sèches, ce qui le distingue d'une racine.

Rhumatisme – Terme générique désignant l'ensemble des douleurs articulaires.

Stipulé – Possédant de petits appendices (les stipules) pouvant ressembler à des feuilles, insérés, le plus souvent par paire, à la base du pétiole.

Vivace – Se dit d'une plante qui vit plusieurs années, c'est-à-dire qu'entre la germination de la graine et la mort de la plante, plus de deux ans s'écoulent. On peut aussi dire pérenne.

Le Chemin de la Nature

LECHEMINDELANATURE.COM

